

Утверждаю:
Директор ООО "Школяр"
Стеланова А.Г.

Согласовано:
Директор МАОУ Лицей №180 "Полифорум"
Елохина О.В.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Период действия с 09.02.2026 по 29.05.2026

Обед + полдник (дотация) 5-11 классы 442-34 рублей

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед и полдник 5-11 классы												
Обед												
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	12,6	131,3	55,2	18,9	1,6	
505,04	Кнели из филе куриного	100	13,1	10,2	27,2	201,8	0,3	121,3	117,7	28,3	1,8	
463,96 /954	Каша гречневая рассыпчатая/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	9,4	8,5	42,4	283,4	2,9	100,4	212,4	30,1	2,5	
585,96	Напиток из вишни	200	0,3	0,1	28,2	116,6	6,0	15,5	12,0	10,4	0,3	
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Обед			29,8	28,1	126,8	820,7	21,8	374,5	415,3	91,7	6,2	
Полдник												
813	Булочка с корицей	100	9,5	9,8	29,5	233,6	0,6	102,4	103,8	17,7	1,4	
894,01	Груши свежие	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7,0	76,6	22,4	16,8	1,2	
	Сок 0,2	200			13,0	92,0						
Итого за Полдник			10,1	10,2	56,9	391,4	7,6	179,0	126,2	34,5	2,6	
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			39,9	38,3	183,7	1212,1	29,4	553,5	541,5	126,2	8,8	
Итого за день			39,9	38,3	183,7	1212,1	29,4	553,5	541,5	126,2	8,7	

День: вторник
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед и полдник 5-11 классы												
Обед												
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	17,3	204,2	8,6	101,6	95,7	26,2	1,7	
783,03	Кнели из кеты	100	17,5	11,2	36,1	235,9	1,4	124,6	163,5	27,6	1,2	
472,96 /3,36	Пюре картофельное/Огурец "Пряный молодец"	180/30	4,2	7,6	27,0	234,6	10,1	129,6	125,3	41,0	2,2	
679,03	Напиток из черноплодной рябины	200	0,4	0,1	18,7	77,6	3,8	7,5	13,8	3,5	0,3	
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Обед			29,5	28,4	115,1	828,3	23,9	369,3	416,3	102,3	5,4	
Полдник												
815	Плюшка с маком	100	8,9	10,5	25,3	250,5	0,1	110,4	116,2	30,1	1,3	
895	Мандарины свежие	100	1,0	0,2	9,0	45,6	8,6	42,0	20,4	13,2	0,5	
	Сок 0,2	200			13,0	92,0						
Итого за Полдник			9,9	10,7	47,3	388,1	8,7	152,4	136,6	43,3	1,8	
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			39,4	39,1	162,4	1216,4	32,6	521,7	552,9	145,6	7,2	
Итого за день			39,4	39,1	172,4	1229,4	32,6	521,7	552,9	145,6	7,3	

День: среда
Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед и полдник 5-11 классы												
Обед												
750,04	Суп с помидорами, сметаной и курой	250/10/10	8,2	8,4	12,2	142,7	8,9	144,2	100,4	28,8	1,9	
416,43	Биточки из свинины с соусом	100	10,9	16,0	23,9	331,1	0,7	137,3	152,0	21,4	2,0	
466,96 /23,2	Рис припущенный с куркумой/Кукуруза "Сладость"	180/30	5,2	6,0	50,3	288,5	1,4	126,5	131,3	36,6	1,6	
6,22	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	10,0					
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		

52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,3	31,4	121,8	916,3	21,0	414,0	401,7	90,8	
Полдник											
869	Сдоба "Выборгская"	100	9,2	9,6	30,0	244,3	0,1	102,8	112,3	20,7	1,3
25,02	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,2	19,2	13,2	10,8	1,4
	Сок 0,2	200			13,0	92,0					
Итого за Полдник			9,7	10,1	54,8	392,7	8,3	122,0	125,5	31,5	2,7
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			30,8	46,5	210,8	1389,0	60,8	161,0	417,2	115,3	7,5
Итого за день			30,8	46,5	210,8	1389,0	60,8	161,0	417,2	115,3	7,5

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед и полдник 5-11 классы											
Обед											
139,04	Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,7	4,6	20,8	213,7	6,7	125,9	81,4	21,5	1,3
444,96	Филе индейки тушеное в красном соусе	100	18,2	15,7	23,6	208,3	1,2	113,3	137,0	32,8	1,3
472,96 /954	Пюре картофельное/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	4,3	7,7	27,6	237,5	10,3	162,8	125,8	40,6	1,9
631,04	Напиток из яблок	200	0,2	0,2	27,9	114,6	4,0	7,1	4,4	3,6	1,0
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,4	29,2	115,9	850,1	22,2	415,1	366,6	102,5	5,5
Полдник											
813	Булочка с корицей	100	9,5	9,8	29,5	233,6	0,6	102,4	103,8	17,7	1,4
894,01	Груши свежие	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7,0	76,6	22,4	16,8	1,2
	Сок 0,2	200			13,0	92,0					
Итого за Полдник			10,1	10,2	56,9	391,4	7,6	179,0	126,2	34,5	2,6
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			40,5	39,4	172,8	1241,5	29,8	594,1	492,8	137,0	8,1
Итого за день			40,5	39,4	172,8	1241,5	29,8	594,1	492,8	137,0	8,1

День: пятница

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед и полдник 5-11 классы											
Обед											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	6,8	7,2	19,6	174,2	8,3	128,2	103,2	39,0	2,5
401,96	Гуляш из свинины	100	10,2	10,7	23,5	326,5	3,2	93,4	130,4	22,2	1,5
333,04 /3,36	Макаронные изделия с сыром/Огурец "Пряный молодец"	180/30	10,0	11,0	39,1	301,0	1,6	185,2	162,7	23,2	1,3
681	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	116,3	10,0	6,2	2,3	7,5	0,4
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,3	31,3	123,6	994,0	23,1	419,0	416,6	95,9	5,7
Полдник											
869	Сдоба "Выборгская"	100	9,2	9,6	30,0	244,3	0,1	102,8	112,3	20,7	1,3
895	Мандарины свежие	100	1,0	0,2	9,0	45,6	8,6	42,0	20,4	13,2	0,5
	Сок 0,2	200			13,0	92,0					
Итого за Полдник			10,2	9,8	52,0	381,9	8,7	144,8	132,7	33,9	1,8
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			40,5	41,1	175,6	1375,9	31,8	563,8	549,3	129,8	7,5
Итого за день			40,5	41,1	175,9	1375,9	31,8	568,8	549,3	129,8	7,5

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Обед и полдник 5-11 классы											
Обед											
139,04	Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,7	4,6	20,8	213,7	6,7	125,9	81,4	21,5	1,3
23,02	Курица запеченная	100	11,4	13,9		308,6	1,8	108,1	157,2	27,2	1,4
463,96 /954	Каша гречневая рассыпчатая/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	9,5	8,6	58,2	226,2	5,3	108,8	157,9	41,8	2,2
705,04	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	24,6	116,7	10,6	12,5	3,4	3,4	0,7
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	

Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед		29,3	28,4	119,6	941,2	24,4	361,3	417,9	97,9	5,6
Полдник										
01 Пирожок с вишней	100	8,7	9,8	28,7	216,6	3,2	58,2	101,2	15,5	0,9
4,01 Груши свежие	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7,0	76,6	22,4	16,8	1,2
Сок 0,2	200			13,0	92,0					
Итого за Полдник		9,3	10,2	56,1	374,4	10,2	134,8	123,6	32,3	2,1
Итого за Обед и полдник 5-11 классы		38,6	38,6	175,7	1315,6	34,6	496,1	541,5	130,2	7,7
Итого за день		38,6	38,6	175,7	1315,6	34,6	496,1	541,5	130,2	7,7

День: вторник
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед и полдник 5-11 классы												
Обед												
110,11	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	13,0	142,9	12,6	131,3	55,2	18,9	1,6	
403,96 /23,2	Плов из свинины/Кукуруза "Сладость"	250/30	21,3	22,3	67,3	608,6	5,9	245,0	289,0	66,4	3,5	
679,03	Напиток из черноплодной рябины	200	0,4	0,1	18,7	77,6	3,8	7,5	13,8	3,5	0,3	
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Обед			28,7	31,7	115,0	905,1	22,3	389,8	376,0	92,8	5,4	
Полдник												
813	Булочка с корицей	100	9,5	9,8	29,5	233,6	0,6	102,4	103,8	17,7	1,4	
895	Мандарины свежие	100	1,0	0,2	9,0	45,6	8,6	42,0	20,4	13,2	0,5	
	Сок 0,2	200			13,0	92,0						
Итого за Полдник			10,5	10,0	51,5	371,2	9,2	144,4	124,2	30,9	1,9	
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			39,2	41,7	166,5	1276,3	31,5	534,2	500,2	123,7	7,3	
Итого за день			39,2	41,7	166,5	1276,3	31,5	534,2	500,2	123,7	7,3	

День: среда
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед и полдник 5-11 классы												
Обед												
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	6,8	7,2	19,6	174,2	8,3	128,2	103,2	39,0	2,5	
359,13 /3,36	Жаркое "Курочка Ряба" из филе куриного/Огурец "Пряный молодец"	250/30	19,3	21,4	54,9	497,8	8,9	238,1	259,2	56,7	2,8	
631,04	Напиток из яблок	200	0,2	0,2	27,9	114,6	4,0	7,1	4,4	3,6	1,0	
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Обед			29,3	29,8	118,4	862,6	21,2	379,4	384,8	103,3	6,3	
Полдник												
815	Плюшка с маком	100	8,9	10,5	25,3	250,5	0,1	110,4	116,2	30,1	1,3	
25,02	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	11,8	56,4	8,2	19,2	13,2	10,8	1,4	
	Сок 0,2	200			13,0	92,0						
Итого за Полдник			9,4	11,0	50,1	398,9	8,3	129,6	129,4	40,9	2,7	
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			38,7	40,8	168,5	1261,5	29,5	509,0	514,2	144,2	9,0	
Итого за день			38,7	40,8	168,5	1261,5	29,5	509,0	514,2	144,2	9,0	

День: четверг
Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед и полдник 5-11 классы												
Обед												
120,05	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	4,0	8,3	9,4	129,2	6,1	141,2	91,0	35,7	1,9	
375,96	Бефстроганов из говядины	100	12,7	14,7	35,5	382,7	2,5	118,3	172,6	34,0	2,1	
516,04 /954	Макаронные изделия отварные/Помидор свежий "Пикантный"	180/30	8,1	7,0	44,3	268,5	4,1	104,9	84,1	26,0	1,8	
6,22	Напиток "Витошка"	200			19,4	78,0	10,0					
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Обед			27,8	31,0	124,6	934,4	22,7	370,4	365,7	99,7	5,8	
Полдник												
869	Сдоба "Выборгская"	100	9,2	9,6	30,0	244,3	0,1	102,8	112,3	20,7	1,3	

894,01	Груши свежие	140	0,6	0,4	14,4	65,8	7,0	76,6	22,4	16,8	1,2
	Сок 0,2	200			13,0	92,0					
Итого за Полдник			9,8	10,0	57,4	402,1	7,1	179,4	134,7	37,5	2,5
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			37,6	41,0	182,0	1336,5	29,8	549,8	500,4	137,2	8,3
Итого за день			37,6	41,0	182,0	1336,5	29,8	549,8	500,4	137,2	8,3

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Обед и полдник 5-11 классы												
Обед												
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,4	8,5	17,3	204,2	8,6	101,6	95,7	26,2	1,7	
444,96	Филе куриное тушеное в красном соусе	100	18,2	15,7	23,6	208,3	1,2	113,3	137,0	32,8	1,3	
472,96 /954	Пюре картофельное/Огурец свежий "Пикантный"	180/30	4,2	6,7	29,8	214,7	7,6	125,4	130,3	23,9	2,6	
585,96	Напиток из вишни	200	0,3	0,1	28,2	116,6	6,0	15,5	12,0	10,4	0,3	
52,06	Хлеб витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4		
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6		
Итого за Обед			30,1	32,0	114,9	819,8	23,4	361,8	393,0	97,3	5,9	
Полдник												
16,22	Хачапури дрожжевое	75	8,8	9,2	26,9	217,6	0,1	123,1	126,3	17,8	1,6	
895	Мандарины свежие	100	1,0	0,2	9,0	45,6	8,6	42,0	20,4	13,2	0,5	
	Сок 0,2	200			13,0	92,0						
Итого за Полдник			9,8	9,4	48,9	355,2	8,7	165,1	146,7	31,0	2,1	
Итого за Обед и полдник 5-11 классы			39,9	41,4	163,8	1175,0	32,1	526,9	539,7	128,3	8,0	
Итого за день			39,9	41,4	163,8	1175,0	32,1	526,9	539,7	128,3	8,0	
Итого всего средняя			38,5	40,8	176,2	1280,0	34,2	501,0	515,0	131,8	7,9	